BEZPŁATNY DODATEK.

RODZINA

PISMO POŚWIĘCONE WYCHOWANIU I NAUCE DOMOWEJ.

Numer 2. Niedziela, dnia 18-go stycznia Rok 1914

PRZEZ BOLEŚĆ I MIŁOŚĆ.

OBRAZEK Z ŻYCIA NAPISAŁ JÓZEF ROGOSZ

(Ciąg dalszy.)

I zaczęłam tęsknić do mojej sędziwej piastunki i do dawnego życia w olszynie.

Wieczorem położyłam się spać wcześniej niż zwykle; prędko się jednak zbudziłam: na dworze było jeszcze dość jasno, żóraw skrzypiał u studni, pojono bydło; usiadłam na łóżku.

Drzwi od pokoju przyległego były odchylone. Usłyszałam głos najpierw taty, potem mamy. Tatko prosił, żeby mnie mama w swoim pokoju na zawsze zostawiła; mama atoli nie chciała o tem słyszeć. Wprawdzie tatko jej tłómaczył, że długo to nie potrwa, gdyż za miesiąc, po skończonych żniwach, miałam już pójść do klasztoru; mama jednak odpowiedziała, że każdy dzień byłby dla niej męczarnią, ponieważ jesteś dzieckiem nieznośnem. Zresztą dwoje dzieci nie mogłaby mieć przy sobie, bo miejsca tyle niema w jej pokoju; Władysia nie chce wypędzić, gdyż biedny chłopiec na taką karę niczem sobie nie zasłużył, prócz tego sumienie macierzyńskie nakazuje mieć go wciąż na oku, bo jest bardzo wątły. Pierwszy raz wtedy słyszałam, że Władyś był wątły; mnie przeciwnie, wydawał on się zawsze taki mocny! Nawet Leoś, choć od niego o dwa lata starszy, nie mógł mu dać nigdy rady. Gdy tatuś zaczął nalegać, wtedy mama się rozpłakała. Boże! Przeze mnie płakała... Byłabym rzuciła się jej do nóg, gdyby nie strach... Tatuś zerwał się i zawoławszy: „A rób sobie, co chcesz, tylko mnie daj święty pokój!" — wybiegł na dwór. Ledwie drzwi za sobą zatrzasnął, w pokoju zrobiło się cicho... Rodzice przeze mnie cierpieli!

Owej nocy spałam niespokojnie. Śniły mi się olbrzymie, czarne ropuchy, jak dokoła mnie tańcowały. Chciałam uciec, nie mogłam... nogi mi się plątały, co krok padałam. Nareszcie zmęczona, pocona, zbudziłam się o wschodzie słońca.

Po śniadaniu przystąpiłam z drżeniem do mamy, pocałowałam ją w rękę i nieśmiało szepnęłam:

— Niech mi mamusia pozwoli wrócić do Warzbińskiej.

— Jużeś się tu znudziła, już? — Mama zapytała z gorzkim uśmiechem, a że właśnie wszedł tatko, więc zwracając się do niego, dodała: — Piękna mamy córkę!... sama prosi, żebym ją do Warzbińskiej odesłała. Woli sługę niż rodziców.

Ojciec nic na to nie odpowiedział, tylko drzwi za sobą zatrzasnął i wybiegł na podwórze. Wtedy mama dalej mówiła:

— Ojca gniewasz, mnie martwisz, zawsześ jednakowa. Dobrze, pójdziesz do Warzbińskiej, skoro ci tam przyjemniej, niż u matki... ale pamiętaj, że jak jeszcze raz mamy nie posłuchasz, daruję cię cyganom.

Ach! Cyganów bałam się najbardziej: straszni byli, obdarci, krzykliwi; ilekroć przyszli, wszystkie psy na ich widok zaczynały wyć przeraźliwie.

— Ja już będę posłuszną, będę! — zawołałam pełna trwogi.

— Pamiętaj! — mama sucho zakończył palec do góry podnosząc.

Tegoż dnia po południu byłam już u Warzbińskiej.

V.

Starowina znajdowała się w pokoju mamy, gdy mnie odcierano, i dopiero wtedy do siebie odeszła, gdym przytomność odzyskała. Wzruszona była bardzo, trzęsła się, brała moją głowę w swoje dłonie i, do światła mi się przypatrując, raz po raz powtarzała:

— Już ja ciebie na krok od siebie nie puszczę!...

Chociaż taka troskliwość nie zwiastowała mi nic przyjemnego, byłam jednak wdzięczna za przywiązanie bezinteresowne. Objąwszy ją tedy za szyję, całowałam gorąco twarz pomarszczoną.

— Powiedz mi, Kaziu, jak to było z tą wodą — pytała — ta cała historya nie może mi się w głowie pomieścić. Mniejsza byłaś, bardziej roztrzepana, a do stawu nigdy nie wpadłaś, jakim więc sposobem mogło to się stać teraz?

Przed Warzbińską nie miałam tajemnic, nie czekając więc aż mię drugi raz o to spyta, wyjawiłam jej prawdę rzetelną. Piastunka głową potrzęsła.

— Boże, Boże! Jak wielkie nieszczęście mogła spowodować taka marna lalka! — szepnęła, [illegible] do góry podnosząc. — A ty, Kaziu, aniś się zastanowiła nad tem, co ci groziło. Życie mogłaś stracić, życie, drogie dziecko!... Jak podrośniesz, a pójdziesz do spowiedzi, to usłyszysz od księdza proboszcza, że nikt lekkomyślnie nie powinien życia narażać. Pan Bóg je daje, więc tylko On może je wziąć!... W onem miejscu woda głęboka, a jeno się zdaje, że płytka, bo

życia. Cud prawdziwy, że Leoś wtedy przechodził. Poczciwy chłopak! Sam się narażał, ciebie ratując.

Właśnie, gdy Warzbińska słów tych domawiała, ukazał się Leoś. Słońce ku zachodowi się schylając, wpadało do naszej izdebki i strugą szeroką oblało smukłą postać młodzieńca, stojącego na progu. Włosy jasne w bujnych pędziorach oplatały mu głowę, spadając niby bezładnie a jednak pięknie na jego czoło szerokie; oczy niebieskie spoglądały poczciwie, usta rumiane uśmiechały się słodko. A kiedym na niego patrzyła, zdawało mi się, że widzę tego samego cherubina, którego raz w książce z obrazkami tatuś mi pokazywał.

— Kazia zdrowa? — spytał, na mnie wzrok kierując.

— Jak rybka, Leosiu, jak rybka — Warzbińska za mnie odpowiedziała. — Idź, Kaziu, pocałuj Leosia w rękę i podziękuj, że cię wyratował.

Byłabym go nie tylko w rękę pocałowała, nawet do nóg mu się rzuciła, gdyby nie jakaś wstydliwość niepojęta, która, w miejscu mnie zatrzymując, nie pozwoliła kroku postąpić. Bałam się także na niego spojrzeć; spuściłam tedy oczy i musiałam się zarumienić, bo zrobiło mi się gorąco. Na moje szczęście, prędko zawołał:

— Kazia niech księdza proboszcza po rękach całuje, nie takiego smarkacza! — potem zbliżył się i wziął mnie na ręce. — A to mi panna! Wysoka ledwie łokieć, a puszcza się na wodę, mającą sażeń głębokości. Powiedz mi, Kaziu, jakim sposobem znalazłaś się w stawie, daleko od brzegu?

Nie byłabym mu prawdy wyznała, ale poczciwa Warzbińska wyrecytowała wszystko jak pacierz.

— Więc tam leży twoja laleczka, i tyś ją chciała dostać? — Leoś zapytał tonem żywego współczucia. — Biedne stworzonko! Ależ ja ci ją stamtąd wydobędę, Kaziu, z pewnością wydobędę, jeszcze dziś, zaraz!

To powiedziawszy pocałował mnie i na ziemi postawił. Widząc, że chce wyjść, zawołałam:

— Leosiu!

— Czego sobie życzysz?

— Nie mów nic mamie, ani Władysiowi.

— Bądź spokojna! — odpowiedział i cwałem wybiegł do sieni.

Za chwilę był już nad stawem, potem znikł za budką, i długo nie mogłam go dojrzeć; nareszcie nad powierzchnią wody ukazała się jego głowa, w złote loki strojna. Stojąc przy oknie w izdebce, mimo znacznego oddalenia, śledziłam uważnie każde jego poruszenie i widziałam, że po kilkakroć się zanurzał, za każdym razem długo pod wodą przebywał. Po niejakim czasie wszedł do budki, tam się ubrał i pobiegł na wieś.

Więc nie znalazł mojej Dzidzi!

Jużem chciała płakać, gdy wtem znów mi się ukazał. Wracał z domu, niosąc siatkę do łapania motyli, przywiązaną do żerdzi prostej a długiej. Wraz z nim szedł Władyś. Pewnie go Leoś spotkał i z sobą zabrał.

Wkrótce znikli mi z oczu pod samemi oficynami, potem ukazali się obadwa, z ogromną balią, którą przed sobą toczyli. Co oni z nią zrobią? Ciekawość moja rosła, w miarę, jak się z balią do stawu zbliżali — a serce biło coraz gwałtowniej. Gdybym tak mogła być przy nich!

— Proszę Warzbińskiej, niech mi Warzbińsia pozwoli wyjść przed dom... Chciałabym zobaczyć, co Leoś będzie robił z Władysiem.

— Nie pozwolę! Nie pozwolę!... Dość było jednego nieszczęścia, nie chcę drugiego!...

— Ale jak Warzbińsię kocham, ja stanę pod ścianą i od domu krokiem się nie ruszę. A jeżeli Warzbińsia mi nie wierzy, to niech wyjdzie razem ze mną.

— Tak, to co innego... pójdziemy razem... podaj mi laskę, tam... w kącie... Zobaczymy, co ci panicze robią.

Gdyśmy przed dom wyszły, balia znajdowała się już na stawie a Leoś w niej siedział. Jedną ręką trzymał się jej krawędzi, w drugiej miał siatkę. Władyś trzymał koniec długiego sznura, którym balia była opasana. Stosownie do znaków, przez Leosia dawanych, ciągnął ją to w tę, to w ową stronę; Leoś zaś patrzył wciąż w wodę i prawdopodobnie zguby szukał. Jaka szkoda, że mnie tam nie było! Jabym im moją pieszczotkę zaraz pokazała.

Nareszcie balia stanęła. Leoś zapuścił siatkę i nie prędko ją wyciągnął. Myślałam, że mi serce z piersi wyskoczy, z takim niepokojem oczekiwałam wyniku jego poszukiwań, ale zbyt rychło, niestety, nastąpiło rozczarowanie, a z niem żal... Gdy Leoś siatkę wyciągnął, okazało się, że była próżna... Jużem chciała płakać, ale on, niezrażony pierwszem niepowodzeniem, tak długo siatkę raz po raz zapuszczał, póki nie krzyknął:

— Victoria!

— Victoria! — Władyś powtórzył i z wielkiej radości zaczął w dłonie klaskać. Dobry to był chłopiec, bardzo dobry, tylko wielki trzpiot.

Zapomniawszy o przyrzeczeniu, danem tak ojcu jak i księdzu proboszczowi, chciałam puścić się cwałem ku wodzie; Warzbińska atoli, zamiar mój odgadnąwszy, wczas mnie za sukienkę przytrzymała.

— Powoli mościa panno, powoli! Dopóki ja tu jestem, nie skąpiesz się drugi raz.

Zostałam acz z wielkim bólem serca. Balia tymczasem przybiła do brzegu, Leoś z niej wyskoczył i, laleczkę do góry trzymając, biegł prosto do mnie. Gdy był niedaleko oficyn, nie mogąc dłużej się hamować, wyrwałam się Warzbińskiej i popędziłam na jego spotkanie.

— Kazia! Kazia! — staruszka wołała.

(Ciąg dalszy nastąpi).

SPOKÓJ DOMOWY.

Niema nic cenniejszego dla rodziny, jak spokój i zgoda w domu. Tylko w takim spokoju mogą czuć się szczęśliwymi mąż i żona, rodzice i dzieci. Gdzie spokój zamieszkuje, tam przemawia się głosem serca, tonem szczerej życzliwości, tam jedno z małżonków stara się być pomocnem drugiemu, tam wszyscy członkowie rodziny usiłują łagodzić wzajemnie smutek i niedolę. Takie stosunki zamieniają w raj ziemski życie rodzinne, choćby w najuboższem mieszkaniu i przy najszczuplejszych dochodach. Prawdziwe szczęście bowiem nie polega na bogactwie i na opływaniu w rozkoszach, ani na zaszczytach i godnościach, lecz siedzibę swoją ma w sercu człowieka, skąd w miłości i poświęceniu spływa na innych. Prawdziwem więc jest zdanie, które głosi: „Gdzie pokój, tam Bóg!“ W błędzie wielkim znajdują się ci, którzy łudząc siebie samych, sądzą że znajdą spokój i szczęście bez Boga.

Ale gdzie spory i waśnie między małżonkami, między rodzicami a dziećmi należą do porządku dnia, gdzie jedno śledzi wady i błędy drugiego bez miłości, gdzie się opowiada dalej o przywarach swych najbliższych członków rodziny, może jeszcze powiększając je, gdzie nie braknie gorzkich słów i raniących docinków, ba, nawet wyzwisk i obelg, tam ognisko domowe staje się miejscem prawdziwego udręczenia i zamienia się na istne piekło, w którem złe duchy zdają się prześcigać jeden drugiego. Wtenczas szczęście małżeńskie staje się niepodobieństwem. Mąż i żona obrażają się nawzajem co chwilę, dzieci czują się odepchnięte przez takich rodziców, i patrząc codziennie na wylewy ich złości, uczą się wcześnie naśladować ich zły przykład. Jakby szatan w takim domu był obrał swoją siedzibę! W każdym razie zbiera on tam obfite zdobycze wśród domowników, którzy grzech po grzechu biorą na swe sumienie.

Co czynić, aby osiągnąć szczęście rodzinne i spokój domowy? Sposób jest tak prosty! Małżonkowie powinni przedewszystkiem okazywać sobie nawzajem prawdziwą dobroć serca w każdem położeniu w życiu. Nie powinni oni nigdy zapominać o przysiędze, jaką związali się przed ołtarzem przy ślubie. Ta przysięga zobowiązuje ich w sumieniu, i codziennie, a zwłaszcza przy spowiedzi, powinni sobie z niej zdawać sprawę sami przed sobą i Bogiem. „Miłość i wierność małżeńską", a przytem pomoc wzajemną, mianowicie w trudnem położeniu, przedewszystkiem wytrwanie w tych cnotach aż do śmierci przysięgli sobie małżonkowie uroczyście przed ołtarzem ślubnym. Jeśli ich życie zgadza się codziennie z treścią owej przysięgi, natenczas stanowić będą jedno serce i jedną duszę. Chrystus Pan nie wyłącza małżonków, gdy mówi: „Uczcie się odemnie, albowiem jestem cichy i pokornego serca!"

Najwięcej przyczynić się może do prawdziwego uszczęśliwienia rodziny żona, matka, gospodyni domu. Pan Bóg wyposażył mianowicie kobietę wrodzoną dobrocią serca. Jeśli przymiot ten ona pielęgnuje przez miłość i życzliwość wobec każdego, czy to w słowie, czy też w czynie, natenczas staje się aniołem domu i przywiązuje serca wszystkich do siebie.

Ale jeżeli zawsze tylko wyszukuje wady u innych, rozpowiada o nich dalej, nie zostawi na bliźnim dobrej nitki, jak to mówią, jeżeli dom napełnia krzykiem i gderaniem szorstkiem, wtenczas staje się nieszczęściem dla męża, a zgubą dla dzieci.

Jakże piękny wzór do naśladowania w życiu domowem posiada każda chrześcijańska niewiasta w Matce Bożej!

Ale nie tylko żona sama zdoła zapewnić i zabezpieczyć spokój i szczęście w domu, mąż także musi przyczynić się do tego, ze swej strony. Pracowitość, trzeźwość, wierność małżeńska i wyrozumiała dobroć dla żony są cnotami niezbędnemi dla męża, jeżeli w rodzinie ma panować zgoda i łączność. Drobne nieporozumienia zachodzą niezawodnie w każdej rodzinie, ponieważ jesteśmy wszyscy tylko ludźmi. Ale małżonkowie powinni czemprędzej usunąć rozdwojenie wyrozumiałem ustąpieniem i uprzejmem porozumieniem się. Gdzieby jednak spokój domowy miało zakłócić mieszanie się osób obcych, czy to przez plotki i podszczuwanie, lub może nawet przez pokusy moralne, wtedy jad ten zatruwający szybko wyrzucić należy. Szczęście rodzinne jest tak drogocennem dobrem, że dla utrzymania go godzi się ponieść najcięższą choćby ofiarę.

O ziołach leczniczych.

(Ciąg dalszy.)

Do ziół leczniczych należą też niektóre rośliny ogrodowe. Najważniejsze z nich są następujące:

1. Izop, Hyzop, Józefek: (Hyssopus, Ysop.) Ładny półkrzew, do 10 cm. wysokości dochodzący, w ogrodach także na ozdobę hodowany, o kwiatach wargowatych, błękitnych lub czerwonych, rzadziej białych. Liście jego i kwiaty silnie aromatycznie pachnące, ukropem sparzone pomagają na dychawicę, nieżyt kiszek, cierpienia gardła i oczu. Zewnętrznie stosowane także na okłady na skancerowane wrzody i na płukanie ust i gardła.

2. Lawenda, lawanda, (lawendula officinalis, gemeiner Lawendel). Półkrzew należący tak samo do rodziny wargowatych, którego łodyga, do ½ m. wysoka jest drzewiasta, gałęzista, czworograniasta, tak samo jak i gałązki, na wierzchołkach których siedzą okółkowo kwiaty modre, u nasady przylistkami pokryte, stanowiące przerywany kłos. Liście są omszone, wązkie, lancetowate, naprzeciw siedzące, całobrzegie, na brzegach zawinięte. Kwiaty silnego, korzennego, miłego zapachu, który i po ususzeniu zostaje, wydają eteryczny olejek, stosowany przeciw bólom głowy, porażeniu mózgu i cierpieniom żołądka. Kąpiel z odwarem kwiatu pomaga na gościec i podagrę. Ususzony kwiat przydawany bywa także do kadzideł.

3. Lubczyk, lubszczyk, rubiotek (levisticum, Liebstöckel), od dziewek ulubiona roślina, mająca pono siłę rozniecić w młodzianach miłość namiętną do płci pięknej. Że pomaga w przewlekłych chorobach sercowych i w puchlinie wodnej, to jest doświadczoną rzeczą. Wzmacnia też, do kąpieli dodany, narządy brzuszne i czyści skórę.

Opis: Należy do rodzaju roślin baldaszkowatych. Łodyga, dochodząca do 2 metrów wysokości jest prosta, stryfiasta, wewnątrz próżna, zielista, liście gołe, błyszczące, jedno — lub dwukrotnie pierzasto wrębne, listeczki odwrotnie owalne, nieco ząbkowane, kwiaty blado-żółte, w złożonym baldachu na wierzchołku łodygi i w kącikach liści na długich ogonkach stojące. Baldach i pojedyńcze baldaszki mają osłonki wielolistne, na dół zwrócone o skórkowatych brzegach.

4. Mięta, Miętka, Miętkiew (Mentha, Minze). Roślina, której 2 gatunki pieprzna i kędzierzawa w ogrodach hodowane bywają. Odznacza się silnym swoistym zapachem, od olejku eterycznego pochodzącym, który liście jej zawierają. Olejkiem tym napuszczają pastylki cukrowe, które spożywa się na ochłodę i na pozbycie się nieprzyjemnego odoru w ustach. Paruje się też nim słabe oczy i naciera ciało przy gośćcu, potłuczeniach, zmiażdżeniach, zapaleniach i krwioplucіu. Liście zaś naparza się ukropem a napar pije się przy bólu głowy, wzdęciu, kolce, kurczach żołądkowych i kiszkowych i w chorobach kobiecych. Zewnętrznie robi się z rośliny okładki lub przydawa się do kąpieli.

Opis: Mięta pieprzna ma łodygę kanciastą, prostą, gałęzistą, do 10 cm. wysoką, nieco omszoną, z gałązkami naprzeciwległemi, do góry wznoszącemi się. Liście są kształtu owalno lancetowatego, spiczaste, ząbkowane, trochę omszone, ogonek liści krótki, brózdowaty. Kwiaty wargowate, fioletowe stanowią na końcach gałązek krótkie, owalne, gęste kłosy.

Mięta kędzierzawa różni się od poprzedniej swymi zmiętymi, zmarszczonymi, falistymi, kędzierzawymi liśćmi i łodygą kosmatą, szorstką.

5. **Nogietek**, Miesiącznik (Caledula, Ringelblume). Roślina rodzaju zrosłogłówkowych, działu promienistych, często w ogródkach wiejskich i na cmętarzach napotykana, podpadająca do ócz swymi znacznymi, ciemno-żółtymi kwiatami promienistymi a nasieniem na około dna kwiatu łukowato skrzywionem. Kwiat kółkowaty ma podobieństwo do miesiączka. Sok świeży z liści i z kwiatów wyciśnięty wzmacnia oczy, koi ból zębów, goi skancerowane bolączki i zapalone rany a spędza liszaje, brodawki i piegi. Herbatka z liści pomaga w żółtaczce, w zapaleniu i wrzodach żołądka.

6. **Rumian rzymski** (Anthemis nobilis, echte römische Kamille). Roślina między ziołami leczniczemi najważniejsza, ponieważ pomaga w rozlicznych chorobach i dolegliwościach. Dlatego każda gosposia, dbająca o zdrowie swych miłych, trzyma ją w zapasie na wszelki wypadek. Mianowicie herbatkę z kwiatów pije się przy bólach brzusznych, zaziębieniu, kurczach macicznych, białych upławach, histeryi, w nieregularności miesiączki, przy bólach w porodzie, także w chorobach narzędów płciowych, uspuście nasienia. W chorobach ust, zębów i gardła płucze się odwarem usta i gardło. Robi się też z kwiatów przyparki i okłada się niemi obrzmienia od gośca pochodzące na bolączki. Przy chrypce i bezsenności bierze się kąpiel z zielem rumianu.

Uwaga. Takie same prawie siły lecznicze, co rumian posiada i **rumianek** (Matricaria Chamomilla, echte Kamille), rosnąca u nas gdzieniegdzie dziko.

Opis. Roślina do rodzaju zrosłogłówkowych, działu promienistych należąca, do 30 cm. wysoka, ma łodygę poziomą, gałęzistą, walcowatą, stryfiastą, omszoną, której końce gałązek naszą pojedyńcze kwiaty i podnoszą się do góry. Liście są krótkie, nieregularnie podwójnie pierzaste, omszone z listkami śpiczastymi, szydłowatymi. Kwiatki są żółte, promienie białe. Okrywa prawie równa, z dachowato ułożonych łusek złożona. Łuski są na brzegach skórkowate (pergamentowe). Dno kwiatowe jest wyraźnie sklepione a plewkami i łuszczkami pokryte. Nasienie jest podłużne bez korony.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Dla domu i gospodarstwa.

— Odmrożenia. W czasie silnych mrozów zdarza się przebywającym często na dworze, że odmrażają uszy, nos, a także ręce lub nogi, przeważnie zatem te części ciała, które są bardziej od serca odległe, bo pod wpływem zimna krew słabiej w nich krąży, skutkiem czego z początku drętwiają, a później obrzmiewają, czerwienieją, a nawet czernieją. W ten sposób przemarznięte członki narażają człowieka na dotkliwe bóle i swędzenia, których lata całe pozbyć się nie może. Skoro przeto poczuje kto zdrętwienie jakiegoś członka, to niech się stara pobudzić w nim krew do szybszego krążenia, a to przez lekkie nacieranie śniegiem. Nacierać zaś trzeba tak długo, dopóki nie odczuje się, że zdrętwiały członek przyszedł do władzy i że jest całkiem ciepły. Odczuje się zdretwienie palców u nóg lub wogóle całych stóp, to najlepiej będzie szybkim biegiem krążenie krwi w nich spotęgować. Pamiętać wogóle należy, że wszelkie nagłe ogrzanie zdrętwiałych członków, bądź to przez przykładanie do ciepłego pieca lub zanurzenie w ciepłej wodzie może wywołać zamarcie odmrożonych członków. Piszący te słowa był świadkiem bardzo nieszczęśliwego wypadku, wywołanego nagłem ogrzaniem odmrożonego nosa. Oto dziewczynka kilkunastoletnia, wróciwszy ze ślizgawki z odmrożonym nosem, wsadziła go do mocno ogrzanej wody. To postąpienie wywołało taki skutek, że w godzinę wezwany lekarz, skonstatował zgorzelinę. Dziewczę odwieziono do szpitala, gdzie dla powstrzymania szerzenia się zgorzeliny, musiano jej nos odciąć, a co oszpeciło biedne dziewczę na całe życie. Jeśliby zatem nie było śniegu, to nacieranie trzeba uskuteczniać wodą, lecz z początku bardzo zimną, np. powstałą z topniejącego lodu, a broń Boże ciepłą. Później, gdy uczucie wróci w odmrożonych członkach, można będzie przykładać szmatki, zmaczane w wodzie nieco już ocieplonej lecz nie gorącej, bo to potęgowałoby zapalenie, które występuje zawsze w odmrożonych członkach.

— Czyste, świeże powietrze jest nieodzownym warunkiem utrzymania zdrowia. Powietrze wciągamy do płuc gdzie spotyka się ono z krwią. Zużyty węglik, który krew z najdalszych kończyn ciała sprowadza do płuc łączy się tamże z wdychanym kwasorodem i przez oddychanie opuszcza płuca. Powietrze tem lepsze jest, im więcej zawiera kwasorodu i im jest czystsze. Mało kwasorodu zawierają miejsca zamknięte, w których dłuższy czas większa liczba ludzi przebywa. Odświeżać można powietrze za pomocą przewietrzania.

Powietrze zanieczyszcza się pyłem, dymem wyziewami, gazem i zarazkami chorobotwórczemi. Pył uliczny, który dostaje się do mieszkań, nie jest jeszcze najniebezpieczniejszym. Szkodliwym jest pył, który w fabrykach i warsztatach powstaje, a który ciągłem oddziaływaniem na płuca organizmowi naszemu niemałe wyrządza szkody. Dym jako też gazy z pieców i kominów z powodu trujących właściwości są bardzo szkodliwymi. Wyziewy i gazy, zanieczyszczające powietrze, pochodzą z ustępów i gnojowni, z moczarów, z zakładów przemysłowych, z rur gazowych, a także z płuc innych osób, przebywających w tych samych miejscach zamkniętych. Przestrzegamy jak najusilniej przed zamykaniem zasuwek przy napalonych piecach, wydobywający się bowiem po zamknięciu gaz jest zabójczym i uśmiercił już wiele osób. Wydechane z płuc zużyte powietrze przenieść może zarazki chorobotwórcze także na inne osoby.

Człowiek odżywia się nietylko pożywieniem, ale także i to w wielkiej części wdechanem powietrzem. Prawdziwem jest zdanie: Czyste powietrze jest połową pożywienia. Niema większego trwoniciela nad tego, który nieczystem powietrzem oddychając, zamyka z oszczędności szczelnie drzwi i okna. Czyste powietrze ogrzewa się łżej; zużyte pozostaje zimnem. A więc otwieraj często okna! także w zimie. Powietrze w mieszkaniu nie powinno być nigdy cieplejsze nad 14 stopni R (18 st. C). Wyższa temperatura w mieszkaniach powoduje zaziębienie i zniewieściałość. Ogrzane pokoje wymagają tem więcej świeżego powietrza. Nie obawiaj się, że przez częste otwieranie okien utracisz wiele ciepła!